

Módulo 2

Desenvolvimento da socialização

Seja muito bem-vindo(a) ao segundo módulo de sua jornada, que é dedicado a um desafio importante e recompensador na jornada de pais e cuidadores de crianças autistas: como ajudar seu filho a iniciar e aprimorar as habilidades de socialização com outras pessoas.

Sabemos que a socialização desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de todas as crianças. Ela não apenas possibilita a construção de relacionamentos significativos, mas também enriquece a vida da criança ao proporcionar oportunidades de aprendizado e crescimento.

Como já mencionei diversas vezes aqui: cada criança autista é única, com suas próprias necessidades, ritmo de desenvolvimento e preferências. Neste módulo, fornecerei dicas, estratégias e orientações práticas que podem ser feitas em casa para ajudar você a apoiar seu filho no processo de socialização.

Embora não exista uma fórmula única para alcançar o sucesso na socialização, acredito firmemente que com amor, paciência, compreensão e as práticas certas, você pode desempenhar um papel fundamental no fortalecimento das habilidades sociais de seu filho autista.

Se você está na fila de espera para que seu filho com TEA seja atendido, ou não possui especialistas nesta área em sua região e nem tenha dinheiro para pagar pela consulta, saiba que este módulo poderá ser de grande ajuda para você.

Entretanto, tenha em mente que a consulta presencial e feita por profissionais é crucial para que resultados melhores apareçam durante o processo. Tenha paciência ao longo do caminho, já que cada criança pode demorar mais que a outra para se aprimorar.



Autismo + amizade: é saudável não ter amigos?

Vamos começar a analisar este tópico tendo como base a importância da amizade no convívio sob o ponto de vista da literatura científica:

- Diversas pesquisas mostram que a amizade desempenha um papel fundamental no bem-estar emocional das pessoas. Ter amigos próximos e relacionamentos sociais positivos está associado a níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão.
- As amizades importantes para qualquer ser humano. Elas são fontes de felicidade e bem-estar, graças ao suporte social e ao compartilhamento de experiências, interesses, sentimentos e emoções que esses relacionamentos geram na vida de cada um.
- Indivíduos com fortes conexões sociais vivem por mais tempo, em comparação, do que aqueles com conexões superficiais, de acordo com uma meta-análise de mais de 300.000 pessoas.
- A literatura científica destaca a importância do suporte social em momentos difíceis. Amigos podem oferecer apoio prático, emocional e moral durante crises pessoais, contribuindo para uma recuperação mais rápida e eficaz.
- As amizades têm um impacto positivo na saúde física. Ter amigos está associado a um sistema imunológico mais forte, com menor risco de doenças crônicas e uma maior expectativa de vida.
- A amizade pode ser também uma fonte de crescimento pessoal. Amigos podem desafiar nossas opiniões, apresentar novas perspectivas e incentivar o desenvolvimento pessoal e intelectual.



Certo, podemos notar então que ter amigos durante a vida é de fato importante, tanto para a saúde mental quanto para a física. Então, o que deve ser feito quando não existe interesse em socializar ou até existe o desejo de socialização, mas o autista tem muita dificuldade de interação e não consegue começar ou manter esses vínculos sociais? Por onde começar?

Autismo + socialização: por onde começar?

Conforme mencionei anteriormente, quando uma pessoa autista não tem amigos, geralmente enfrenta uma das duas situações: ou não possui interesse nas interações sociais, ou sente dificuldades em se envolver nelas. Em muitos casos, essas dificuldades podem levar à perda de interesse, criando um ciclo que se retroalimenta.

Independentemente da situação, é de suma importância procurar uma solução. Existem várias abordagens terapêuticas que têm o potencial de aprimorar as habilidades de interação social de pessoas autistas.

Estudos apontam que 80% dos casos de autismo apresentam boa evolução com o método ABA, uma vez que o tratamento visa proporcionar qualidade de vida para o paciente. Mas é importante ressaltar que cada indivíduo recebe um tratamento diferente, afinal, nenhum paciente é igual. Por isso, a importância do acompanhamento pessoal. O método ABA tem como principal objetivo:

- **Desenvolver Habilidades Sociais:** ele ajuda a desenvolver a interação, comunicação, compartilhamento e compreensão das emoções dos outros.
- **Melhora na Comunicação:** É eficaz na promoção e aprimoramento da comunicação verbal e não verbal, incluindo o uso de sistemas de comunicação alternativa
- **Redução de Comportamentos Problemáticos:** O ABA é eficaz na identificação e redução de comportamentos desafiadores, como birras, agressão e estereotípias, ao mesmo tempo em que promove comportamentos adaptativos.
- **Aprendizado Acadêmico:** Pode ser aplicado para auxiliar no desenvolvimento de habilidades acadêmicas, como leitura, escrita, matemática e resolução de problemas.

- **Aumento da Independência:** Ajuda os indivíduos autistas a desenvolverem habilidades de vida diária, como autocuidado, habilidades de autonomia e tarefas domésticas.
- **Generalização de Habilidades:** O ABA foca na aplicação das habilidades aprendidas em diferentes contextos, garantindo que o aprendizado seja transferido para situações do dia a dia.
- **Apoio à Família:** Envolve os pais e cuidadores no processo terapêutico, fornecendo treinamento e orientação para que possam apoiar a criança ou o adulto autista em casa.
- **Evidência Científica:** É baseado em pesquisas científicas e tem uma base sólida de evidências que comprovam sua eficácia.
- **Intervenção Precoce:** Quanto mais cedo o ABA for iniciado, maiores são as chances de sucesso na promoção do desenvolvimento e na melhoria da qualidade de vida da pessoa autista.
- **Foco no Reforço Positivo:** O método ABA utiliza o reforço positivo para incentivar comportamentos desejados, tornando o aprendizado mais motivador e eficaz.

É necessário entender um pouco mais a fundo sobre as razões pelas quais a criança tem dificuldade em manter ou criar amizades para depois implementar estratégias resolutivas.

O autista pode não saber o que dizer ou como dizer

Por mais que não pareça, é muito comum que a pessoa diagnosticada com TEA tenha interesse em conversar com outros indivíduos. Porém, pode não saber por onde começar ou pode ficar muito nervoso antes mesmo de fazer algo (justamente por sair de sua rotina). Além disso, quando a ansiedade vem à tona, pode ser mais difícil verbalizar o que vem à mente, além de que também é comum que a pessoa nervosa esqueça completamente o que queria dizer.



Confortabilidade

Compartilhar experiências significativas com amigos é uma parte fundamental da amizade. No entanto, é importante reconhecer que algumas atividades podem não ser agradáveis para pessoas autistas, como estar em lugares com muita aglomeração ou intensos estímulos sensoriais.

É essencial respeitar os limites e preferências da pessoa autista em relação a essas situações desconfortáveis. Em vez de insistir, você pode sempre convidar, permitindo que a pessoa decida se deseja participar ou não. O respeito à vontade dela é fundamental. Devem ser criados encontros que sejam agradáveis e adequados às necessidades do autista, levando em consideração o que o deixa confortável.

Manter contato menos frequente com os amigos pode ser um comportamento comum entre pessoas autistas. Às vezes, podem não responder a mensagens se acharem que não é necessário. Na prática, isso pode parecer que estão "ignorando" tentativas de iniciar conversas ou dando respostas curtas demais, o que pode parecer que não estão interessados em continuar o diálogo.

É importante lembrar que esse comportamento não significa falta de interesse ou desrespeito. Pessoas no espectro do autismo podem interpretar as interações sociais de maneira diferente e podem não entender completamente as sutilezas da comunicação social.

Além disso, é possível que uma pessoa autista não tenha o mesmo desejo de participar de encontros sociais tão frequentemente quanto outras pessoas. Isso não deve ser confundido com uma falta de interesse na amizade; é simplesmente um aspecto da sua personalidade e preferências. É importante não julgar ou interpretar erroneamente esse comportamento mais reservado.

A seguir passarei algumas dicas que não necessitam de acompanhamento profissional para serem aplicadas. Mesmo sendo simples, ajudam a criar um caminho mais claro quando se trata de socialização autista.

1. Encontre uma tribo

Estabelecer conexões com indivíduos que compartilham interesses semelhantes aos de seu filho pode deixar o processo mais natural e satisfatório.

Essas afinidades podem ser encontradas em diversos contextos, como em cursos que você frequenta, em grupos de discussão de jogos online, no ambiente de trabalho, ou na escola. Identificar essas pessoas pode ser um desafio inicial, mas uma vez que você o faça, aproveite isso como uma base sólida para iniciar conversas e fortalecer os laços.

2. Faça conexão com outras pessoas do espectro

É possível evitar muitos obstáculos quando você não precisa explicar o autismo para outra pessoa. Claro, é importante educar pessoas neurotípicas sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA) para criar conscientização, e não faz sentido limitar suas amizades apenas a pessoas autistas. No entanto, frequentemente, assumir o papel de educador sobre o autismo para pessoas neurotípicas pode ser desgastante.

Pode ser mais simples criar conexões significativas com aqueles que compreendem genuinamente suas características, necessidades e sentimentos em situações específicas. Também pode ser mais reconfortante compartilhar seus sentimentos com pessoas que têm experiências semelhantes às suas.

3. Não o coloque em situações desconfortáveis

Muitas pessoas acreditam que devem se submeter a situações desconfortáveis para fazer amigos, mas essa crença não é verdadeira. Amizades saudáveis e genuínas se baseiam no respeito mútuo às necessidades de ambas as partes. Claro, em qualquer relacionamento, é necessário algum grau de flexibilidade, o que significa que nem tudo será sempre exatamente como se deseja. É importante que a pessoa esteja disposta a ceder em alguns momentos para manter o equilíbrio na amizade.

No entanto, ceder não implica em se colocar em situações que o façam mal. Se participar de tal tipo de evento for prejudicial de alguma forma, é importante explicar os sentimentos ao amigo. Se a pessoa não demonstrar compreensão em relação ao que o autista está sentindo e pressioná-lo a fazer algo que não deseja, é possível que essa pessoa não seja uma boa escolha para ser do ciclo social.



Terapia ABA

A Análise do Comportamento Aplicada (ABA) é uma ferramenta fundamental no desenvolvimento de indivíduos com autismo, abrangendo crianças e adultos. Esta terapia é baseada em amplas evidências científicas que comprovam sua eficácia ao longo de mais de 50 anos de uso.

A ABA engloba um conjunto de métodos e intervenções cuidadosamente planejados, destinados a promover comportamentos positivos, ensinar novas habilidades e auxiliar na redução de comportamentos prejudiciais, como a autoagressão.

As técnicas desse método têm o propósito de expandir as capacidades cognitivas, motoras, linguísticas e sociais do autista. Elas se concentram em diminuir comportamentos negativos por meio de práticas repetitivas e esforço, visando minimizar quaisquer obstáculos ao processo de aprendizagem. Isso pode abranger o aprimoramento de habilidades fundamentais, como a capacidade de observar, ouvir, imitar, bem como habilidades mais complexas, incluindo a leitura, comunicação verbal e interação social.

Existem várias abordagens diferentes da ABA, variando desde abordagens altamente estruturadas até aquelas mais lúdicas, aplicadas por meio de atividades recreativas. Para ser profissional de ABA, é necessário obter a certificação como analista de comportamento, pois isso exige conhecimento especializado.

O Child Mind Institute, uma organização sem fins lucrativos internacional dedicada a apoiar crianças e famílias que enfrentam desafios de saúde mental e aprendizado, observa que a demanda por especialistas certificados em ABA é tão alta que muitos deles optam por fornecer orientação e supervisão em vez de terapia direta. Dessa maneira, ajuda as famílias a contratar profissionais qualificados, conhecidos como técnicos de comportamento registrado, mesmo que não possuam a certificação de analista.

Além disso, diversos profissionais, como terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos, professores que fazem parte de equipes multidisciplinares envolvidas no cuidado de indivíduos com TEA, podem se beneficiar de treinamento em ABA e se tornar aplicadores dessa terapia, contribuindo significativamente para o desenvolvimento e a independência das pessoas no espectro do autismo.

Como aplicar ABA em casa?

Uma das grandes vantagens do ABA é que ele não necessita de ferramentas ou equipamentos caros para ser realizado, o que possibilita ser trabalhada não apenas por profissionais. Ela pode muito bem ser feita em casa, por pais, mães, familiares e cuidadores.

Certamente, na vida cotidiana, existem algumas ações simples que as pessoas podem adotar informalmente ao conviver com alguém no espectro autista, a fim de complementar o aprendizado adquirido por meio de profissionais especializados.

Estabelecer uma estrutura ou rotina com horários definidos para atividades como refeições (café da manhã, almoço e jantar), fazer lição/estudar e tomar banho pode oferecer um senso de conforto e segurança para crianças no espectro autista.

1. Envolvimento familiar

Incluir todos os membros da família que convivem com uma criança no espectro autista nas sessões de terapia ABA pode fortalecer e apoiar as habilidades em desenvolvimento. Por exemplo, se a criança estiver trabalhando em habilidades sociais, como manter contato visual durante uma conversa, é importante que todos com quem ela interage estejam preparados para participar dessa interação.

Uma maneira simples de fazer isso é encorajar todos na família a se envolverem em atividades semelhantes, como cantar músicas que auxiliem na aprendizagem ou brincar de nomear as cores dos objetos para ajudar a criança a compreender e assimilar as diferentes cores.

2. Reforço positivo

Dentro do contexto da terapia ABA, o reforço positivo é uma das áreas mais cruciais. Portanto, é fundamental reconhecer e elogiar o esforço da criança que está se empenhando em praticar esse reforço. Por exemplo, se a criança estiver trabalhando em pedir permissão para realizar uma ação, como pegar um brinquedo, é importante reforçar positivamente esse comportamento, mostrando apreciação quando a criança faz isso, como por exemplo, dizendo: "Obrigada por pedir o boneco".

Além disso, é benéfico criar situações que incentivem a criança a estabelecer contato visual com a pessoa com quem está interagindo. Você pode utilizar estratégias, como o uso de óculos ou acessórios mais chamativos, para atrair a atenção da criança durante as interações.

3. Lugar para relaxamento

Criar um espaço destinado ao relaxamento é de suma importância para indivíduos no espectro autista. Durante o dia, a criança pode ser exposta a uma variedade de estímulos sensoriais que podem sobrecarregar o seu sistema, levando-a a ficar "superestimulada".

Portanto, ter um lugar tranquilo, com uma atmosfera apropriada, pode ser altamente benéfico para ajudar a criança a relaxar e, conseqüentemente, regular o seu sistema sensorial.

4. Reduzir o tempo de uso de telas

Independentemente de serem crianças neurotípicas (sem transtorno do espectro autista) ou que estejam no espectro, é importante estabelecer limites no uso de tecnologias, como celular, TV, videogame, iPad, etc., a fim de prevenir uma sobrecarga sensorial.

À medida que encerramos este segundo módulo, reforçamos a importância de compreendermos as estratégias e dicas essenciais para promover a socialização de nossos filhos autistas. A jornada de desenvolvimento social é única para cada criança, e nossa dedicação e apoio desempenham um papel fundamental nesse processo.

Lembremo-nos de que, ao adotarmos abordagens centradas na criança, demonstrando paciência, empatia e amor, estamos construindo as bases para um futuro mais inclusivo e brilhante para nossos filhos. À medida que continuamos avançando, o módulo seguinte explorará novos caminhos e estratégias para fortalecer ainda mais o crescimento e o bem-estar de nossos queridos filhos autistas.

Com isso, encerramos este módulo, ansiosos para aprender e crescer juntos na próxima fase desta jornada de apoio e desenvolvimento. Até lá, continuemos a fortalecer os laços e a compreensão, construindo um ambiente que celebra as capacidades únicas de nossos filhos.



“O Autismo é ver o mundo de um outro jeito, e cada um de nós temos que achar um jeito de entender as diferenças.”

Dr. Leonardo Maranhão